

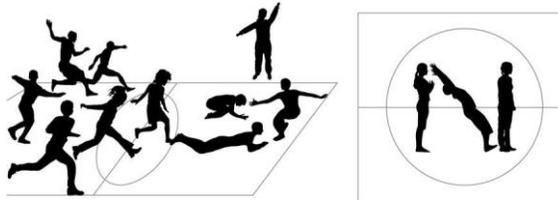
## Actividades sugeridas del Programa

### Calentamiento

1. Al inicio de la unidad, el docente les explica que harán una variedad de actividades y ejercicios físicos que les permitirán realizar un calentamiento adecuado. Designa a un grupo para que dirija un calentamiento por un tiempo de cinco minutos la próxima semana.
2. Se mueven según lo señale el docente; por ejemplo: adoptan diferentes posiciones (sentados, de pie, de espalda, posición cuadrúpeda, etc.).
3. Se divide al curso en dos: un grupo será los números pares y el otro, los impares. Se ubican frente a frente y, cuando el docente diga un número en inglés, uno de los grupos arranca dependiendo si es par o impar, por ejemplo, one, two, three, four, five, etc. Deben ir cambiando la posición de partida: espalda con espalda, sentados, etc. © **Inglés**



4. Se marcan dos extremos del espacio. A la señal, corren en grupos de dos o tres de un extremo al otro y forman con sus cuerpos el número o la letra que diga el profesor. © **Lenguaje y Comunicación**



5. Cada estudiante tiene una cuerda doblada en cuatro. Sentados, mantienen la espalda bien recta y sostienen la cuerda con ambas manos. Pasan las piernas alternativamente sobre la cuerda; repiten cinco veces.
6. Sentados, con las piernas separadas, toman los dos extremos de una cuerda con una mano y describen un círculo amplio alrededor del cuerpo.
7. Sentados con un aro, lo hacen rodar lentamente a ambos lados, siguiendo el movimiento con el cuerpo; repiten cinco veces.

### Seguridad

8. Al inicio de la clase, el docente pregunta ¿En qué hay que fijarse para verificar que el equipo y los materiales son seguros para usarse? Pueden responder "tengo que confirmar que el material está apto y que no está roto, que no hay desniveles, que los materiales no tienen grietas", entre otros. © **Orientación**



9. Al inicio de la actividad, el docente les explica que deben seguir las reglas e instrucciones durante el juego. Luego se dividen en cuatro o cinco grupos; a cada grupo se le asigna un color o número. El profesor dice al menos dos números en voz alta y los grupos respectivos intercambian sus posiciones. También puede nombrar a todos los grupos, que tienen que trasladarse con mucho cuidado y respetando el orden dado para no chocar entre sí. © **Orientación**

### **Observaciones al docente**

Se sugiere descargar el material

de [http://www.onemi.cl/sites/default/files/volante\\_para\\_campana\\_de\\_eventos\\_masivos\\_-\\_recomendaciones.pdf](http://www.onemi.cl/sites/default/files/volante_para_campana_de_eventos_masivos_-_recomendaciones.pdf) y usarlo con los estudiantes para adoptar medidas de seguridad si hubiese alguna emergencia durante la clase de Educación Física y Salud.

### **Hábitos de higiene, posturales y vida saludable**

10. Al inicio de la clase, el profesor pregunta a los estudiantes cuál es la importancia de comer saludablemente para llevar una vida activa. Ellos pueden responder "la alimentación saludable me da los nutrientes que necesito para ser enérgico y activo; necesito comer alimentos saludables y realizar actividad física para que huesos y músculos sean más fuertes; cuando realizo actividad física, los alimentos saludables me dan la energía para moverme". @ **Ciencias Naturales**
11. Al inicio de la actividad, el docente explica lo importante que es limpiarse siempre las manos para eliminar bacterias que pueden adquirir al manipular los materiales. Luego, el curso se divide en dos. El profesor delimita un espacio no muy grande, en cuyo interior se ubica uno de los grupos. El otro espera afuera y sus integrantes ingresan uno a uno para atrapar a alguien del grupo que está adentro, hasta alcanzarlos a todos en el menor tiempo posible. Al grupo de dentro se le puede dar nombres de virus o bacterias y al de afuera se le asigna un rol protector, como el agua que limpia y saca bacterias. Luego se invierten los roles.
12. El docente explica brevemente la importancia de mantener la espalda recta al realizar el ejercicio físico. Cada alumno tiene una cuerda doblada en cuatro. Sentados con la espalda bien recta, sostienen la cuerda con ambas manos y deben pasar con las piernas juntas sobre la cuerda.